



**Ausbildung in  
Heilkräuterkunde &  
Phytotherapie**

**NATURA NATURANS**  
Arbeitsgemeinschaft für  
Traditionelle Abendländische  
Medizin, München  
([www.natura-naturans.de](http://www.natura-naturans.de))

1



**Ätherische Öle: Aromalockstoffe der Pflanzen**

**Vorkommen:** In allen Pflanzen , vor allem aber in den Blüten und Früchten der Lippenblütler & Doldenblütler.

**Heileigenschaften:** Angstlösend (Angelika, Lavendel, Mandarine), Antibakteriell (Kamille, Lavendel, Rose, Teebaum, Thymian), antimykotisch (Kamille, Rose, Salbei, Thymian), antiviral (Ravensara, Thymian), geistanregend (Rosmarin), juckreizlindernd (Kamille) krampflösend (Quendel, Schafgarbe, Thymian), nervenstärkend (Lavendel), ...

2



### Alkaloide: Vom Pflanzengift zur homöopathischen Arznei

**Vorkommen:** Wirksamkeit bestimmendes Prinzip vieler giftiger und halluzinogener Pflanzen, vor allem in Nachtschattengewächsen und Mohngewächsen.

**Heileigenschaften:** Adrenalinartig (Meerträubel), antiviral (Schöllkraut), galletreibend, (Berberitze, Schöllkraut), krampflösend (Berberitze, Schöllkraut, Stechapfel, Tollkirsche), schmerzlindernd (Bilsenkraut, Eisenhut), ...



3



### Sonderfall Pyrrolizidinalkaloide: Toxisch oder kanzerogen?

**Vorkommen:** In Rauhlattgewächsen wie Beinwell und Korbblütlern wie Huflattich.

**Giftwirkung:** Erbgutschädigend (mutagen), krebserregend (kanzerogen) und leberschädigend (hepatotoxisch).

**Wichtig:** Pyrrolizidindrogen sind nicht geeignet in der Schwangerschaft und Stillzeit, im Säuglings- und Kleinkindalter oder bei Leberschwäche!

4



### Anthranoide: Wirkstoff der Abführdrogen

#### Vorkommen:

Aloe, Faulbaum, Arznei-Rhabarber, Sennesblätter.

**Neben-/Wirkungen:** Anthranoide regen die Darmtätigkeit an (Peristaltik) und verhindern die Rückresorption von Wasser im Dickdarm, weshalb der Stuhl flüssig bis weich bleibt. **Bei langfristiger Einnahme kommt es zur Schädigung der Darmnerven mit Darmlähmung!**



5



### Bitterstoffe: Darmputzer & Lebenskraftspender

**Vorkommen:** Enziangewächse, Artemisiengewächse, Gamanderarten, Korbblütler, ...

#### Heileigenschaften:

- Regen die Sekretion aller Verdauungssäfte an (Speichel, Magensaft, Galle, Bauchspeichel)
- Regen den Appetit an und verbessern die gesamte Verdauungsleistung
- Steigern die Resorption von Eisen und Spurenelementen
- Stärken das darmassoziierte Immunsystem und bewirken Leukozytose



6



### Cumarine: Heuduft & Heparinersatz

**Vorkommen:** In Süßgräsern, Steinklee, Tonka, Waldmeister.

**Heileigenschaften:** Blutverflüssigend; vor allem Dicumarol hemmt die Bildung von Blutgerinnungsfaktoren. Manche Cumarine wirken auch entzündungswidrig, antiödematös, krampflösend, zentral sedierend, ...

**Achtung:** Im Tierversuch zeigte sich in hohen Dosen eine leberschädigende, krebserregende und cardiotoxische Wirkung.

7

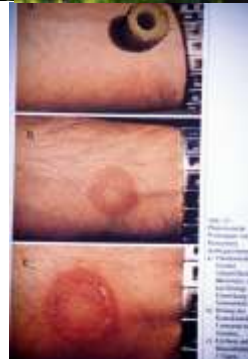


### Furanocumarine: Feurige Lichtwirkstoffe und Auslöser der Wiesendermatitis

**Vorkommen:** Vor allem in Doldenblütlern wie Bärenklau, Engelwurz, Meisterwurz etc.

**Heileigenschaften:** Nutzung bspw. in Selbstbräunercremes bei Pigmentstörungen.

**Achtung:** Pflanzensaft führt bei Hautkontakt und nach Sonnenexposition zu verbrennungsartigen Hauterscheinungen, z. T. mit Brandblasen.



8





**Farbstoffe: Regenbogen der Pflanzenfarben**

**Pflanze – Wirkstoff - Wirkung:**

- **Akelei** – amethystblaue Anthocyane – krebseindlich?
- **Gelbwurz** – gelb-orange färbendes Kurkumin – galletreibend & leberschützend
- **Johanniskraut** – roter Farbstoff Hypericin – wundheilend & schmerzlindernd
- **Safran** – gelb-roter Farbstoff Safranol – euphorisierend & antidepressiv
- **Sanddorn** – orangefarbene Carotinoide – antiviral & schleim-/hautregenerierend

9



**Flavonoide: Sonnenschirm der Pflanzenwelt**

**Vorkommen:** In den oberirdischen Teilen sonnenexponierter Pflanzen. Flavonoide sind im Zellsaft gelöste Farbpigmente (UV-Schutz).

**Heileigenschaften:** Antiödematös (Arnika, Buchweizen, Goldrute), entzündungswidrig (Arnika, Ringelblume), herzkraftsteigernd (Weißdorn), leberschützend (Mariendistel), östrogenartig (Rotklee, Soja), ...

10



### Gerbstoffe: Das bewahrende Prinzip

**Vorkommen:** In fast allen Pflanzen, vor allem in Baumrinden, Wurzeln und in Rosengewächsen.

**Heileigenschaften:** Antiviral (Blutwurz), austrocknend (Eiche), antimikrobiell (Eiche, Tormentill), blutflusshemmend (Eiche, Frauenmantel, Tormentill), entzündungswidrig (Frauenmantel), giftbindend (Kaffee), krebseindlich (Odermennig), pilzfeindlich (Walnuss), stopfend (Eiche, Frauenmantel, Tormentill), ...

11



### Harze: Stoffgewordenes Sonnenlicht

**Vorkommen:** Vor allem in Koniferen (Fichte, Kiefer, Tanne), Lärche, Myrrhenbaum, Weihrauchbaum, ...

**Heileigenschaften:** Antibakteriell, z. T. antimykotisch & antiparasitär. Wundschluss fördernd, entzündungswidrig und cortisonartig, v. a. bei chronisch-entzündlichen Prozessen.

12





### Herzglykoside: Kraftstoff für den Herzmuskel

**Vorkommen:** Fingerhut, Strophanthus, Oleander, Maiglöckchen, Adonisröschen, Meerzwiebel etc.

**Heileigenschaften:** Pilzfeindlich (Hautheilmittel). Am Herzen **positiv inotrop** (herzkraftsteigernd), **negativ chronotrop** (Senkung der Herzfrequenz), **negativ dromotrop** (Verminderung der Reizleitung zwischen Vorhof und Kammern) und **positiv bathmotrop** (steigert die Erregbarkeit des Herzens).

13



### Saponine: Pflanzenseife & Virusmittel

**Vorkommen:** V. a. in Pflanzen aus tropischen Feuchtgebieten. Namensgeber Seifenkraut (*Saponaria officinalis*).

**Heileigenschaften:** Sekretolytisch (Efeu Schlüsselblume), antimikrobiell und antiviral (Goldrute, Bingelkraut), antiödematös und venenstärkend (Goldrute, Rosskastanie).

**Merke:** Saponindrogen gelten in Mischungen als Wirkungsverstärker.

14



**Scharfstoffe: Blutreiniger & Heißmacher**

**Vorkommen:** In Kressearten, Meerrettich und in scharf schmeckenden Gewürzen wie Ingwer, Knoblauch, Pfeffer und Senf.

**Heileigenschaften:** Erregen die Wärmerezeptoren, steigern die Durchblutung, wirken z. T. antibiotisch und blutreinigend.

**Achtung:** Kontraindiziert in der Schwangerschaft, Stillzeit, im Säuglings- & Kleinkindalter sowie bei Reizdarm.

15



**Schleimstoffe: Balsamischer Austrocknungsschutz**

**Vorkommen:** In Blüten, Samen und Wurzeln, vor allem in Malvengewächsen.

**Heileigenschaften:** Haut- & Schleimhaut schützend, hustenreizlindernd, reizlindernd bei trockener Haut oder bei entzündeter Schleimhaut (z. B. Gastritis), verdauungsfördernd (lassen den Kot besser gleiten), ...

16





**Vielen Dank fürs  
Zuhören!**

Bitte besucht uns im Internet:  
[www.natura-naturans.de](http://www.natura-naturans.de)

**NATURA NATURANS**

Arbeitsgemeinschaft für  
Traditionelle Abendländische  
Medizin, München